

[www.eole-restaurant.fr](http://www.eole-restaurant.fr)

[Voir la version en ligne](#)



## ***ASTUCES POUR ALLEGER LES PLATS D'HIVER !***



**Quel régal de se retrouver autour une raclette ou d'une tartiflette ! Et quelle convivialité autour d'une soirée pizza ! Ces menus qui rassemblent ne sont pas toujours très diététiques !**

**Aussi nous vous proposons quelques astuces pour alléger ces repas.**

### **La raclette**

**Pour les charcuteries privilégiez le jambon blanc, le bacon, la noix de jambon, le jambon cru, la viande des Grisons ou de la brésaola ( viandes de bœuf séchées) .**

**Petite alternative amusante, les œufs de caille sont très faciles à faire cuire directement dans le caquelon de votre appareil à raclette et apporte un complément à la charcuterie.**



A cela ajoutez quelques légumes : des fleurettes de chou-fleur cru ou cuit, des champignons de Paris crus, des légumes au vinaigre (pickles).

Accompagnez le repas d'une salade verte ou d'une salade d'endives.

Pour le fromage ils sont tous gras, privilégiez donc la qualité et le goût, les fromages au lait cru ont souvent plus de saveur (attention toutefois les femmes enceintes et les enfants jusqu'à cinq ans doivent s'abstenir).



Variez les goûts et apportez de l'originalité avec du morbier ! Ce fromage au lait cru de vache caractéristique avec sa ligne noire, désormais tracée avec du charbon végétal a pour terroir de production le massif jurassien\*.

Pour les personnes qui doivent surveiller leurs apports en matières grasses il y a une alternative, certes moins gourmande, mais intéressante tout de même. Il s'agit de la cancoillotte qui existe nature ou à l'ail. Son taux de matière grasse est d'environ 12% (contre 25 à 35 % de MG pour la plupart).

La cancoillotte est un fromage à pâte fondue principalement fabriqué en Franche-Comté.

Elle est obtenue à partir d'un mélange de metton (lait écrémé caillé) et d'eau, additionné de beurre en fin de préparation.

\* source : <https://www.fromages-aop.com>



## La tartiflette

Tout comme la raclette difficile de faire l'impasse sur l'ingrédient principal : le fromage. Là aussi choisissez la qualité en prenant du reblochon AOP, surmonté d'une plaque de caséine rouge ou verte selon son origine.

De couleur verte il s'agit d'un Reblochon fermier et donc élaboré manuellement, par des producteurs fermiers, après chaque traite avec le lait d'un seul troupeau.

De couleur rouge il s'agit d'un Reblochon laitier, c'est-à-dire fabriqué en laiterie ou en fromagerie avec le lait de plusieurs exploitations. Pour le fabriquer on utilise exclusivement du lait cru produit par des races montagnardes (Abondance, Montbéliarde et Tarine) nourries principalement d'herbe en été et de foin en hiver.

Les fromages estampillés « tartiflette » sont de pâles copies industrielles.

Pour alléger la recette l'astuce est de faire un mix de pommes de terre et d'endives ou de poireaux par exemple, et de donner du goût avec des oignons doux, de l'ail et remplacer le lard par du bacon ou un talon de jambon taillé en cubes.

Là aussi la cancoillotte présentée ci-avant peut tout à fait convenir .



## POUR DES SOIREES PIZZAS un peu plus diététiques...

L'idéal est de les préparer soi-même mais si l'on est pressé il est possible de trouver des pâtons de pâte à pain en frais ou en surgelé – bien meilleur que les pâtes à dérouler prêtes à l'emploi –

Voici une recette testée et appréciée !

*350 g de farine*

*2 c à café de sel*

*1 sachet de levure de boulanger déshydratée délayée dans 20 cl d'eau tiède*

*3 c à soupe d'huile d'olive*

*Et si vous le souhaitez un peu d'origan ou d'herbes de Provence.*

Dans un saladier mettez de la farine + sel + origan, mélangez et faites un puits, ajoutez de l'huile d'olive, de la levure délayée et travaillez la pâte jusqu'à l'obtention d'un pâton. Laissez reposer dans un saladier couvert d'un torchon dans un endroit tiède ou dans le four à 40°C.

Pendant ce temps, préparez un coulis de tomate dans lequel vous pouvez ajouter de l'huile d'olive, de l'ail, un peu de sucre ou du vinaigre balsamique, de l'origan, du sel et poivre et laissez-le réduire un petit moment sur feu doux.

Ensuite étalez la pâte en 2 pizzas puis ajoutez le coulis de tomate et garnissez généreusement de légumes au choix :



champignons / artichauts / courgettes / tomates cerises ... Vous pouvez ajouter du speck ou des lanières de jambon blanc et pour finir une touche de parmesan en copeaux ou de la mozzarella.

Enfournez four chaud 210°C pour environ 15 minutes. Pour les amateurs ajoutez une jolie poignée de roquette.

Accompagnez de crudités ou d'un bol de soupe et voici un repas sympa et complet !

## Cette alternative riche en légumes se décline également avec les CROQUE-MONSIEUR !

- Au printemps courgette/chèvre/ menthe
- En été des rondelles de tomates *cœur de bœuf* et du basilic
- En automne des champignons de Paris émincés et poêlés
- En hiver une fondue de poireaux à la crème.



**Ajoutez une à deux cuillères à soupe de cette garniture de légumes puis choisissez d'ajouter soit une tranche de jambon blanc ou de jambon de Bayonne ou même de la truite fumée !**

**Pour finir ajouter un petit peu de fromage pour le goût : chèvre, brebis, emmental, roquefort ou morbier. Avec des fromages savoureux pas nécessaire d'en mettre beaucoup !**

**Toastez au four pour le croustillant et servez avec une salade ou un potage de légumes.**

**A vos soirées conviviales, bon appétit !**



**Restaurant solidaire Eole**

**Espace Technologique Jean Bertin**

**Avenue du 1er mai 40220 TARNOS**

**05 59 74 84 20**

**contact@eole-restaurant.fr**

**www.eole-restaurant.fr**

Cet email a été envoyé à @, cliquez ici pour vous désabonner.

Powered by  mailjet